Doucement la dose !



Pour protéger nos eaux contre les micropolluants

- choisir des produits plus naturels
- doser au plus juste
- se passer des substances inutiles

Ménage



- On peut très bien accomplir l'essentiel des tâches ménagères avec seulement trois produits simples, aussi disponibles en grandes surfaces : un *savon liquide* (dégraissant), un *vinaigre de nettoyage* (détartrant), de l'*alcool de nettoyage* (détachant). Un choix parfait si, en plus, ils sont d'origine naturelle.
- Un ménage n'est pas un hôpital : il n'est pas recommandé d'utiliser chez soi de l'eau de Javel ni d'autres désinfectants (biocides). Les produits qui en contiennent sont aussi à éviter.
- Pour dépoussiérer les meubles, laver les vitres et récurer un sol normalement sale, un bon chiffon en microfibres et de l'eau font très bien l'affaire. Si la crasse résiste, prendre de l'eau chaude et un peu de produit.



W.C.

- Renoncer au bloc-W.C. qui libère constamment des micropolluants, ainsi qu'au spray désodorisant dont le nuage est malsain à respirer.
- Choisir un papier sans impression et sans colorant.
- Pour déboucher les W.C., essayer d'abord un moyen mécanique (ventouse, furet, grands gants de ménage), avant les produits chimiques.
- Ne surtout pas y jeter de médicaments, ni de déchets solides, ni de restes de peinture, ni de produits de bricolage (à ramener au point de vente ou dans une déchèterie).

Chasser les insectes de chez soi

- Se passer des insecticides de synthèse en spray ou en diffuseur (déconseillés pour la santé). Opter pour la tapette à mouche, la moustiquaire, les pièges collants et les répellants d'origine végétale (citronelle, géranium).

Soins du corps / cosmétiques

- Choisir des produits aussi naturels que possible, en évitant les substances soupçonnées de mettre la santé en danger, en interagissant avec le système hormonal (parabènes, nitromuscs, muscs polycycliques, filtres UV). Éviter d'en étaler trop sur sa peau. *–www.frc.ch*
- Renoncer au bain-mousse.
- Pour gaspiller moins de gel ou de savon durant la douche, utiliser une éponge ou un pompon de bain.

Jardiner

- Renoncer aux pesticides de synthèse (désherbant, anti-mousse, engrais sélectif, insecticide, etc.) Aucun n'est bon pour l'environnement, ni pour la santé. Et la loi interdit formellement de les utiliser sur des surfaces en ciment, goudron, gravier, dalles, etc. qui pourraient les conduire vers une évacuation d'eau.
- Désherber à la main ou avec un désherbeur thermique.
- En cas de besoin, utiliser des produits phytosanitaires d'origine naturelle, mais en respectant les consignes.
- Favoriser la biodiversité (plantes indigènes sauvages). C'est le meilleur moyen d'avoir un équilibre face aux maladies et aux ravageurs. *–www.charte-des-jardins.ch*

Bricoler et peindre

- Privilégier des produits d'origine naturelle et les peintures à l'eau (avec écolabel).
- Ne jamais jeter les restes de peinture, solvant, décapant, huile, essence, etc. dans les W.C. ou une grille d'égout. Ce sont tous des déchets spéciaux qui doivent être rapportés à un point de vente ou dans une déchèterie.

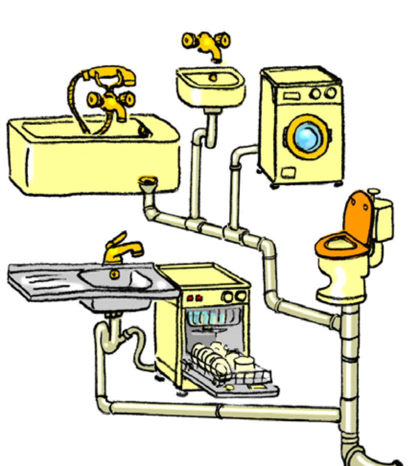
Plus d'info sur :
www.energie-environnement.ch

Services cantonaux de l'énergie et de l'environnement



Les micropolluants, c'est quoi ?

Vaisselle, lessive, entretien du ménage, soins du corps… la plupart des produits utilisés pour ces tâches quotidiennes contiennent des substances synthétiques qui finissent dans les canalisations des eaux usées pour être conduites jusqu'à une station d'épuration (STEP). Les microorganismes d'une STEP sont très efficaces pour dégrader les polluants d'origine naturelle, mais ils peinent à s'attaquer aux substances synthétiques : beaucoup d'entre-elles se retrouvent dans les rivières, les lacs et les eaux souterraines – là d'où provient une grande partie de l'eau potable.



Il y a ainsi des milliers de substances synthétiques dans nos eaux, mais chacune à une très faible concentration (de l'ordre du micro- ou du nanogramme par litre). Voilà pourquoi on les appelle des «*micro*polluants». Ils arrivent non seulement par les canalisations, mais aussi via l'atmosphère et par ruissellement sur le sol. Car, en plus des produits utilisés dans les ménages, les sources sont nombreuses : pesticides, médicaments et désinfectants, rejets industriels, traitements anti-corrosion et anti-feu, polluants de l'air, etc.

L'omniprésence des micropolluants est restée longtemps sous-estimée, faute de moyens de détection. Or, ils se comptent par milliers, ne sont pas tous identifiés, et leurs effets sur l'environnement sont mal connus. La situation est d'autant plus préoccupante qu'on a découvert que certains perturbent la sexualité et la reproduction des poissons. De plus, on ignore les effets conjugués que peut avoir à long terme un tel cocktail de substances synthétiques, que ce soit sur les écosystèmes aquatiques ou sur les êtres humains.

S'il est techniquement possible (mais coûteux) de filtrer ou de dégrader une partie des micropolluants au niveau d'une STEP, on gagnera toujours à les réduire à la source. ●



Pour diminuer les micropolluants :

- **Choisir des produits plus naturels**
- **Doser au plus juste**
- **Se passer des substances inutiles**



Ces principes sont non seulement favorables à l'environnement, mais aussi à la santé car on limite les substances synthétiques qu'on respire, avale ou met en contact avec sa peau.

On gagnera toujours à s'informer sur la composition des produits. Mais attention : si, par exemple, un liquide pour vaisselle s'annonce «bien biodégradable», il n'est pas forcément à conseiller. Même si la loi impose que ses agents de surface (tensio-actifs) soient entièrement biodégradables, cela ne veut pas dire qu'ils ne posent pas de problème de pollution, ni que les autres substances du flacon (colorants, parfums, stabilisateurs, etc.) soient facilement biodégradables. Privilégier les produits qui portent un de ces écolabels :









–www.labelinfo.ch

Vaisselle à la main

• Choisir un produit à vaisselle muni d'un écolabel, dont <u>tous</u> les composants sont biodégradables.

• Qu'on fasse la vaisselle en commençant par remplir l'évier ou en lavant sous un petit filet d'eau, veiller à ne pas mettre trop de produit, surtout si la vaisselle est peu grasse.

Vaisselle en machine

• Choisir un produit à vaisselle muni d'un écolabel (sans phosphates, ni perborates, ni composés chlorés, ni EDTA, ni nitromuscs, ni muscs polycycliques).

• À chaque lavage, diminuer la dose de produit jusqu'à trouver la quantité minimale qui convient (la poudre permet plus facilement le dosage que les tablettes).

• Pour que la machine fonctionne efficacement, bien ranger la vaisselle en s'assurant que les bras d'arrosage puissent tourner facilement et que leurs trous ne soient pas bouchés (le démontage est facile, voir le mode d'emploi).

• Choisir un liquide de rinçage avec écolabel. Diminuer le doseur d'un cran. Si la vaisselle n'a pas de traces de calcaire, diminuer encore, jusqu'à s'en passer complètement.

• Renoncer au bloc-désodorisant. Il est inutile si on lave régulièrement le filtre et le joint de porte où s'accumulent les restes de nourriture.

Lessive



• Choisir des produits à lessive munis d'un écolabel (sans phosphates, ni EDTA, ni nitromuscs, ni muscs polycycliques) et idéalement aussi sans perborates, ni azurants optiques.

• À chaque lavage, essayer de diminuer la dose indiquée pour voir si le résultat reste bon. Quand on a trouvé le minimum qui convient, marquer la dosette pour s'en souvenir (rayure, marquage à chaud).

• Se passer du prélavage, sauf si le linge est très sale. Imbiber d'un détachant (avec écolabel) les taches tenaces, plutôt que de surdoser le produit à lessive.

• Ne pas utiliser systématiquement de l'adoucissant : il agit peu sur les fibres synthétiques (nylon, viscose, polyamide, etc.)

• Laver moins souvent ses vêtements (on peut les aérer pendant une journée avant de les remettre) et faire tourner la machine seulement quand elle est suffisamment pleine.